



## LA SPORTA

Il rifiuto a produrre e consumare l'infelicità del mondo

La Comunità della Sporta, Via L. da Vinci 35 - Lecco  
tel. 0341.287691 renzo59@tiscali.it

# Per un menu pasquale vegetariano

Chi l'ha detto che per godersi un prelibato pranzo pasquale bisogna per forza mettere in tavola i pezzi arrostiti di un agnello?  
Ecco una serie di ricette fra i cui ingredienti non troverete né la carne né il pesce ma che sono non meno gustose.

### **Pesto alla rucola**

(Ingredienti per 6 persone)

1 mazzetto di rucola, 2 spicchi di aglio, sale, olio extravergine d'oliva, 8 gherigli di noce.

Selezionate le foglie più tenere della rucola poi nel mortaio (acquisterà più sapore) o nel frullatore, tritate finemente tutti gli ingredienti aggiungendo l'olio a filo mentre pestate o frullate.

Ottenuto il pesto lo potrete utilizzare in vari modi - su fette di pane abbrustolite e condite con pomodoro fresco, o sulla pasta, su spicchi di uova sode, oppure spalmate su fette di tofu arrostiti...

### **Focaccine**

(Ingredienti per 6 persone)

300 gr di farina bianca, 1 bicchiere di birra, acqua, sale

Preparate l'impasto mescolando tutti gli ingredienti elencati, poi formate delle palline grandi un pugno, schiacciatele con il mattarello e cuocetele sulla piastra molto calda.

Potrete usarle ancora calde al posto del pane.

### **Antipasto vegetariano**

(Ingredienti per 6 persone)

1 finocchio, 2 pomodori, 1 melanzana, 2 zucchine, 2 peperoni, 1 cipolla

Per la salsina: origano, sale, limone, olio extravergine d'oliva, aglio, prezzemolo.

Preparate una salsina mescolando aglio, prezzemolo tritati finemente, olio, sale, limone, origano, lasciate riposare per circa 30 minuti per dare il tempo agli aromi di insaporirsi bene.

Nel frattempo mettete ad arrostitire sulla piastra arroventata gli ortaggi sopra elencati fatti a fette dello spessore di circa 1 cm, man mano che si arrostitiscono adagiatele sul piatto e irroratele abbondantemente con la salsina.

### **Cannelloni agli spinaci**

(Ingredienti per 6 persone)

500 gr di pasta fresca all'uovo, 400 gr di spinaci, 300 gr di ricotta, erba cipollina fresca, sugo di pomodoro, 1 piccola cipolla, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, olio extravergine d'oliva

Per la pasta all'uovo: 500gr di farina bianca, 5 uova freschissime, un pizzico di sale, 2 cucchiari d'olio, acqua se necessario.

Cuocete gli spinaci insieme alla cipolla tagliata a fette sottilissime e conditeli poi con olio e aglio. Mescolateli a caldo con la ricotta amalgamandoli bene con essa. Fate lessare i fogli di pasta all'uovo per alcuni minuti preparati precedentemente mischiando assieme gli ingredienti per la sfoglia e poi dopo averla lasciata riposare per 20 minuti, tuitata con un matterello piuttosto fine e tagliata a fogli. Riempiteli poi con l'insieme di ricotta e spinaci e arrotolateli, sistemati in un unico strato su una teglia, infine cospargeteli di abbondante sugo di pomodoro. Aggiungete erba cipollina, un pizzico di peperoncino e in ultimo un filo d'olio. Mettete in forno a fuoco moderato per circa 30 minuti.

### **Involtini di melanzane**

(Ingredienti per 6 persone)

2 melanzane grosse, 100 gr di mollica di pane, 2 uova intere freschissime, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, sugo di pomodoro (q. b.) 100 gr.di tofu

Infornate le melanzane fatte a fette e condite con un po' di sale e olio.

Nel frattempo preparate il ripieno, facendo abbrustolire la mollica con l'aglio. Quando sarà dorata aggiungete un po' d'olio, prezzemolo, sale, il tofu a quadretti e le uova sbattute.

Con questo impasto formate dei rotolini, adagiateli sulle fette di melanzane che avvolgerete poi attorno a essi, formando degli involtini che chiuderete con l'aiuto di stuzzicadenti.

dagate gli involtini su una teglia e copriteli con il sugo di pomodoro. Mettete in forno a fuoco basso per circa 35 minuti.

### **Budino vegetale**

(Ingredienti per 6 persone)

¼ di litro di latte fresco intero, ¼ di litro di latte di soia, 2 cucchiari colmi di amido, 3 cucchiari colmi di zucchero, 1 cucchiaino di miele, cannella, un pizzico di vaniglia, una scorza di limone

Mescolate l'amido con lo zucchero, la vaniglia e il latte.

Fate addensare a fuoco dolce mescolando continuamente la crema. Quando sarà pronta versatela nelle coppette infine quando queste ultime si saranno rapprese un po' guarnitele con lo sciroppo di miele che avrete preparato a parte scaldando in un pentolino il miele, un pizzico di cannella, la scorza di limone (tagliata a listarelle sottili) e un cucchiaino di zucchero. Questo sarà pronto quando il tutto diventerà trasparente e si addenserà leggermente.